

令和4年 10月 27日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 コッペパン(東中は揚げパン) 牛乳 さつまいものシチュー
ひじきのマリネ いりことナッツのオリーブオイルがらめ



【ひとロメモ】

さつまいもの栄養について知ろう

(心身の健康)

「さつまいも」などのいも類は、どれもでんぷんが多く、エネルギーのもとになるため「3つの色のグループ」では、米やパンと同じ黄色のグループに分類されます。

また、いも類には、ビタミンCやカリウム、食物繊維も多く、野菜が不足する時期には「野菜代わり」に上手に取り入れていきたい食品です。中でも「さつまいも」は甘味が強く料理に使うと自然な甘味がおいしさを引き立てます。また、蒸してふかしいもにしたり、つぶしてお菓子にしたりすることもできます。

これから、さつまいもがおいしい時期です。いろいろな食べ方に挑戦してみましょう。

令和4年 10月 27日(木) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 さつまいものシチュー
ひじきのマリネ スパイシーピーンズ



【ひと口メモ】

さつまいもについて知ろう

(食文化)

さつまいも栽培は、今から約300年前の江戸時代、青木昆陽という学者が全国に広めました。

さつまいもは、育てやすく保存することができるので、飢饉や戦争中など食べ物がなかった時に、たくさんの人々の命を救いました。

さつまいもの栄養、主な成分はでんぷんで、熱や力のもとになります。ほかにも、ビタミンCや食物せんいが多く含まれています。

さつまいもの料理には、油で揚げたてんぷらや大学いも、みそ汁やサラダなどいろいろな料理や味付けで食べることができます。

今日は丸亀市でとれたさつまいもをシチューに入れて 있습니다。秋の味覚を味わって食べましょう。

令和4年 10月 27日(木) 飯山学校給食センター

【献立名】 コッペパン (飯山南小学校: 揚げパン)
牛乳 さつまいものシチュー ひじきのマリネ
いりことナッツのオリーブオイルがらめ

《今日の丸亀産の食材》
きゅうり さつまいも



【ひと口メモ】

旬のさつまいもについて知ろう

(感謝の心)

今日のめあては、「旬のさつまいもについて知ろう」です。

今日の給食には、今が旬のさつまいもをふんだんに使ったさつまいもシチューが登場していますね。さつまいもは、肥料や水が多い土地よりも、やせた水はけの良い土地を好み、過酷な環境の中でも育てやすい作物として、昔から重宝されてきました。小学2年生の生活科で育てている人もいるかもしれませんね。

そこで、地元の農家さんに、さつまいもの上手な育て方を聞いてみました。大きないもを作るためのコツは、まず、肥料をやりすぎないこと。2つめに、「つる返し」といって、太らせたい根の部分以外の根が伸び始めたら、そのつるを土から抜いてひっくり返しておく、栄養分がいもに集中して大きいいもになるそうです。生産者の方々は、おいしいさつまいもを育てるために、工夫して育ててくれていることがわかりましたね。

育ててくれた人、そして秋の恵みに感謝して、残さずおいしくいただきましょう。